



Poids cuits : féculents, légumes secs égouttés, légumes chauds, viande, poisson, œufs sans coquille. Fruits et crudités crus, masses comestibles. Tofu et laitages tels que vendus, avoine sèche. Huiles et collation incluses. Glucides hors fibres : ne pas soustraire les fibres à nouveau.

Jour 1 154 g de glucides · 40 g de fibres · environ 2090 kcal

Repas	Portions pour une personne	Glucides	Fibres
Matin	pain complet 70 g, fromage blanc nature à 2-3 % 200 g, pomme avec peau 150 g, cerneaux de noix 20 g	55 g	9 g
Midi	filet de poulet 100 g, lentilles vertes 100 g, brocoli vapeur 200 g, huile d'olive 20 g, pain complet 30 g	34 g	15 g
Soir	tofu nature 180 g, quinoa 130 g, courgettes 250 g, huile de colza 20 g, yaourt nature non sucré 125 g	50 g	9 g
Collation incluse	orange 150 g, amandes non salées 25 g	14 g	7 g

Jour 2 148 g de glucides · 42 g de fibres · environ 2050 kcal

Repas	Portions pour une personne	Glucides	Fibres
Matin	flocons d'avoine secs 45 g, fromage blanc nature à 2-3 % 200 g, framboises 125 g, amandes non salées 25 g	43 g	14 g
Midi	saumon vapeur 130 g, pommes de terre vapeur 180 g, haricots verts 200 g, huile d'olive 15 g	36 g	12 g
Soir	pois chiches 100 g, œufs durs sans coquille 100 g, tomate crue 150 g, concombre avec peau 150 g, pain complet 40 g, huile de colza 20 g, yaourt nature non sucré 125 g	50 g	13 g
Collation incluse	pomme avec peau 150 g, cerneaux de noix 25 g	19 g	4 g

Valeurs estimées, arrondies séparément : la somme des lignes peut différer du total. Les marques et la cuisson modifient les teneurs. Eau et boissons non sucrées. Déplace la collation dans les repas si tu préfères. Augmente les fibres progressivement.

Ajustement personnel : faim, digestion, activité et quantités à revoir.

À adapter : exemple sans promesse de perte de poids. Diabète traité, grossesse, allaitement, maladie rénale ou trouble alimentaire : avis professionnel avant restriction. Ne change pas un traitement. Malaise important ou signes d'acidocétose sous gliflozine : évaluation urgente.



Poids cuits : féculents, légumes secs égouttés, légumes chauds, viande, poisson, œufs sans coquille. Fruits et crudités crus, masses comestibles. Tofu et laitages tels que vendus, avoine sèche. Huiles et collation incluses.
Glucides hors fibres : ne pas soustraire les fibres à nouveau.

Jour 3 154 g de glucides · 42 g de fibres · environ 2000 kcal

Repas	Portions pour une personne	Glucides	Fibres
Matin	pain complet 70 g, œufs durs sans coquille 100 g, kiwi 100 g, yaourt nature non sucré 125 g, amandes non salées 15 g	47 g	9 g
Midi	tofu nature 180 g, riz complet 100 g, épinards 200 g, huile d'olive 20 g	43 g	8 g
Soir	lentilles vertes 120 g, courgettes 250 g, pain complet 50 g, huile de colza 20 g, fromage blanc nature à 2-3 % 150 g	49 g	18 g
Collation incluse	orange 150 g, amandes non salées 25 g	14 g	7 g

Jour 4 167 g de glucides · 41 g de fibres · environ 1950 kcal

Repas	Portions pour une personne	Glucides	Fibres
Matin	pain complet 70 g, fromage blanc nature à 2-3 % 200 g, pomme avec peau 150 g, cerneaux de noix 20 g	55 g	9 g
Midi	pâtes complètes 120 g, haricots rouges 80 g, tomate crue 200 g, huile d'olive 20 g	55 g	17 g
Soir	filet de poulet 120 g, brocoli vapeur 200 g, quinoa 100 g, huile de colza 20 g, yaourt nature non sucré 125 g	38 g	8 g
Collation incluse	kiwi 150 g, amandes non salées 25 g	19 g	7 g

Valeurs estimées, arrondies séparément : la somme des lignes peut différer du total. Les marques et la cuisson modifient les teneurs. Eau et boissons non sucrées. Déplace la collation dans les repas si tu préfères.
Augmente les fibres progressivement.

Ajustement personnel : faim, digestion, activité et quantités à revoir.

À adapter : exemple sans promesse de perte de poids. Diabète traité, grossesse, allaitement, maladie rénale ou trouble alimentaire : avis professionnel avant restriction. Ne change pas un traitement. Malaise important ou signes d'acidocétose sous gliflozine : évaluation urgente.



Poids cuits : féculents, légumes secs égouttés, légumes chauds, viande, poisson, œufs sans coquille. Fruits et crudités crus, masses comestibles. Tofu et laitages tels que vendus, avoine sèche. Huiles et collation incluses.
Glucides hors fibres : ne pas soustraire les fibres à nouveau.

Jour 5 140 g de glucides · 44 g de fibres · environ 2070 kcal

Repas	Portions pour une personne	Glucides	Fibres
Matin	flocons d'avoine secs 45 g, fromage blanc nature à 2-3 % 200 g, framboises 125 g, amandes non salées 25 g	43 g	14 g
Midi	cabillaud vapeur 130 g, pois chiches 100 g, courgettes 250 g, huile d'olive 20 g, pain complet 40 g	38 g	15 g
Soir	tofu nature 180 g, pommes de terre vapeur 150 g, haricots verts 200 g, huile de colza 20 g, yaourt nature non sucré 125 g	40 g	11 g
Collation incluse	pomme avec peau 150 g, cerneaux de noix 25 g	19 g	4 g

Jour 6 159 g de glucides · 43 g de fibres · environ 1960 kcal

Repas	Portions pour une personne	Glucides	Fibres
Matin	pain complet 70 g, œufs durs sans coquille 100 g, kiwi 100 g, yaourt nature non sucré 125 g, amandes non salées 15 g	47 g	9 g
Midi	lentilles vertes 100 g, carotte crue 100 g, œufs durs sans coquille 100 g, pain complet 40 g, huile de colza 20 g	38 g	14 g
Soir	pois chiches 100 g, épinards 200 g, riz complet 80 g, huile d'olive 20 g, fromage blanc nature à 2-3 % 150 g	54 g	15 g
Collation incluse	pomme avec peau 150 g, cerneaux de noix 25 g	19 g	4 g

Valeurs estimées, arrondies séparément : la somme des lignes peut différer du total. Les marques et la cuisson modifient les teneurs. Eau et boissons non sucrées. Déplace la collation dans les repas si tu préfères.
Augmente les fibres progressivement.

Ajustement personnel : faim, digestion, activité et quantités à revoir.

À adapter : exemple sans promesse de perte de poids. Diabète traité, grossesse, allaitement, maladie rénale ou trouble alimentaire : avis professionnel avant restriction. Ne change pas un traitement. Malaise important ou signes d'acidocétose sous gliflozine : évaluation urgente.



Poids cuits : féculents, légumes secs égouttés, légumes chauds, viande, poisson, œufs sans coquille. Fruits et crudités crus, masses comestibles. Tofu et laitages tels que vendus, avoine sèche. Huiles et collation incluses.
Glucides hors fibres : ne pas soustraire les fibres à nouveau.

Jour 7 166 g de glucides · 36 g de fibres · environ 2110 kcal

Repas	Portions pour une personne	Glucides	Fibres
Matin	pain complet 70 g, fromage blanc nature à 2-3 % 200 g, pomme avec peau 150 g, cerneaux de noix 20 g	55 g	9 g
Midi	filet de poulet 120 g, quinoa 130 g, haricots verts 200 g, huile d'olive 20 g	42 g	13 g
Soir	pâtes complètes 100 g, tofu nature 180 g, tomate crue 200 g, huile de colza 20 g, yaourt nature non sucré 125 g	49 g	8 g
Collation incluse	kiwi 150 g, amandes non salées 25 g	19 g	7 g

Courses de la semaine, avant substitutions

Céréales et légumes secs

pain complet 550 g · flocons d'avoine secs 90 g · quinoa 360 g · riz complet 180 g · pâtes complètes 220 g · pommes de terre vapeur 330 g · lentilles vertes 320 g · pois chiches 300 g · haricots rouges 80 g

Protéines et laitages

filet de poulet 340 g · saumon vapeur 130 g · cabillaud vapeur 130 g · tofu nature 720 g · œufs durs sans coquille 400 g · fromage blanc nature à 2-3 % 1300 g · yaourt nature non sucré 875 g

Légumes, fruits et assaisonnement

brocoli vapeur 400 g · haricots verts 600 g · courgettes 750 g · épinards 400 g · tomate crue 550 g · concombre avec peau 150 g · carotte crue 100 g · pomme avec peau 900 g · kiwi 500 g · orange 300 g · framboises 250 g · huile d'olive 135 g · huile de colza 140 g · amandes non salées 180 g · cerneaux de noix 135 g

À acheter : les quantités ci-dessus sont celles à consommer, avec les mêmes conventions cru/cuit que les menus. Ajuste les achats au rendement de cuisson et aux pertes. Prépare en deux fois ou congèle des portions, sans conserver sept jours de plats au réfrigérateur.

Option végétarienne : remplace 100 g de poulet cuit par 200 g de tofu (+6 g de glucides, +150 kcal environ). Pour 130 g de poisson, utilise 220 g de tofu : +5 à 6 g de glucides, +65 kcal face au saumon ou +185 kcal face au cabillaud. Les profils nutritionnels changent. Sport : 100 g de quinoa cuit en plus apportent environ 28 g de glucides.

À adapter : exemple sans promesse de perte de poids. Diabète traité, grossesse, allaitement, maladie rénale ou trouble alimentaire : avis professionnel avant restriction. Ne change pas un traitement. Malaise important ou signes d'acidocétose sous gliflozine : évaluation urgente.